

妇 幼 知 识 百 科 图 谱

# 胎教知识

# 百科图谱

编著◎张家林



Fuyou Zhishi  
Baiketu

中医古籍出版社

妇幼知识百科图谱丛书

TAI JIAO ZHI SHI BAI KE

胎教知识百科

图谱

主编：张家林



中医古籍出版社

责任编辑 高福庆

封面设计 正典书装/博源

### 图书在版编目(CIP)数据

妇幼知识百科图谱/张家林编. - 北京:中医古籍出版社,  
2005.1

ISBN 7-80174-287-7

I. 妇… II. 张… III. 妇幼保健-图谱 IV. R17-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120596 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京前景文化印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 12.5 印张 160 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 6 月第 2 次印刷

印数:0001~10000 册

ISBN 7-80174-287-7/R·286

定价:29.80 元

# 前言

您腹中那个充满奥秘的小生命情况如何呢？他的体魄是否健康？智力是否正常？容貌是否俊美？性格是否开朗？总之一句话，他是不是您所期望的那个小宝宝呢？毫无疑问，这是每一个母亲最关心的问题。

对这个问题，母亲是不是无能为力，只能听天由命呢？不是的。现代科学技术证实：人的体质、生理和智能与遗传因素有密切关系，但并非遗传决定一切，环境因素不仅影响着人体的生长发育，而且在人体胚胎早期还能直接作用于染色体的改变。这就是说，母亲对胎儿的优生是大有作为的。从新生命的萌生到婴儿呱呱落地有9个月的时间，而这段时间是孩子一生中最高贵、最重要的时刻。抓住这个时机，为萌芽生命的发育提供最佳的环境，创造最好的条件，通过控制母体的内外环境，给胎儿以良性刺激，使其各方面的潜在能力得到最大限度的开发，为出生后的全面发展奠定良好的基础，从而达到优生的目的。这正是胎教这门新兴学科所要发挥的重要作用。

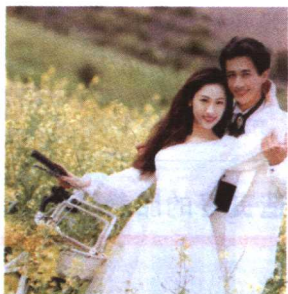
胎教是一种早期教育。当今国内外医学界、教育界正在研究开发“萌发期教育”，包括胎教、婴教、幼教三个阶段，而胎教在先，列为人生第一教育。

胎教，按从事生命科学和优生优育工作者的划分，分为狭义性的广义性两类。所谓狭义性胎教，是指孕妇的精神上与心理上来说的，如听优美的音乐，看优美的图画，到优美的环境散步等，以保持良好的情绪，促进胎儿的智力发育和体格健康成长。广义性胎教，除上述内容外，还包括孕妇的生理卫生，如学习与了解生理卫生知

识,适当调配营养,积极防治疾病,合理安排生活等,内容十分广泛。它涉及到教育学、心理学、营养学、保健学、生理学、儿科学、妇产科学,以及遗传学等多方面的内容。本书即本着这个原则,从广义来阐述胎教与优生,以胎教为主线,配以精美的插图,广泛吸取了当前国内外有关胎教的最新资料,具体详细地阐明了什么应该做,什么不应该做;应该怎样做,不应该怎样做;以及为什么这样做等问题。这是一本胎教科学的通俗读物,希望这本图谱有助于您了解和掌握必要的胎教知识,祝您孕育出一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝!

编 者

# 目录



## 第一部分 胎教的基础 工程——受孕

- 受孕瞬间的胎教 / 3
- 遗传与胎教的关系 / 4
- 智力与遗传的关系 / 5
- 胎儿的特别时刻 / 7
- 避免遭受外界刺激 / 8
- 胎儿的呼叫 / 9
- 婚后不宜马上怀孕 / 10
- 风疹会危害胎儿 / 11
- 怀孕前后勿接触动物 / 12
- 准妈妈心态与优生 / 13
- 母体是孕育胎儿的温床 / 15
- 优孕秘诀
  - 优生、优时、优境 / 16
- 哪个季节怀孕好? / 19
- 最佳受孕时机 / 20
- 最佳受孕年龄 / 22
- 准妈妈应远离X射线 / 23
- 创造良好的受孕环境 / 24
- 吸烟喝酒是优生优育的大敌 / 26
- 人体生物钟与
  - 受孕有什么关系? / 28



### 孩子的智力

- 取决于双亲的遗传吗? / 29
- 能不能人工控制胎儿的性别? / 30
- 胎教从孕前开始 / 31
- 胎儿能接受教育吗? / 32
- 胎教理论是怎样形成的? / 33
- 胎教神秘吗? / 34
- 胎教应从什么时候开始? / 35
- 怎样才算是健康的孩子? / 36

## 第二部分 创造良好的胎教环境



- 4周胎儿发育 / 39
- 妈妈不宜乱服药 / 41
- 受孕心理对胎儿的影响 / 43
- 孕妇的求知欲
  - 对胎儿有什么影响? / 45
  - 为什么要对



- 胎儿进行习惯培养? / 46
- 5周胎儿发育 / 47
- 5周胎儿健康养胎 / 48
- 做个欣赏生命的好园丁 / 52
- 保持心情愉快 / 53
- 良好的胎教需要经营 / 54
- 让周围的人都来关心你 / 55
- 6周胎儿发育 / 56
- 6周胎儿健康养胎 / 57



胎儿喝水吗? / 60

胎儿做梦吗? / 61

胎儿会哭吗? / 62

7周胎儿发育 / 63

7周胎儿健康养胎 / 64

怀孕初期避免忧郁心理 / 68

准父母在

胎教中应注意的问题 / 70

实施胎教勿心切 / 72

孕妇冬春应防感冒 / 74

夏季孕妇生活要注意些什么? / 76

孕妇睡眠时间多少适宜? / 77

8周胎儿发育 / 78

8周胎儿健康养胎 / 79

9周胎儿发育 / 81

9周胎儿健康养胎 / 82

怀孕后多活动

好还是少活动好? / 85

怀孕期间日常

活动时要注意什么? / 86

孕妇能喝茶吗? / 87

孕妇为什么

要勤洗澡, 应注意什么? / 88

孕妇工作与家务

劳动时应注意的事项 / 89

孕妇进行体育

运动应注意什么? / 90

10周胎儿发育 / 91





10周胎儿健康养胎 / 92

准妈妈的心理

    状态对胎儿的影响 / 94

准妈妈以轻松的心情散步 / 96

给胎儿一个温馨的“家” / 97

噪声对准妈妈

    和胎儿的危害 / 99

11周胎儿健康养胎 / 101

孕妇应避免

    过多吸入汽车尾气 / 104

发怒会给孕妇

    带来哪些害处? / 106

孕妇应注意不要

    饮用被污染的水 / 107

孕妇为什么不要

    拿25千克以上的重物 / 108

12周胎儿健康养胎 / 109

13周胎儿发育 / 113

13周胎儿健康养胎 / 114

14周胎儿发育 / 118

14周胎儿健康养胎 / 119

孕妇坐立和

    行走时应注意什么? / 122

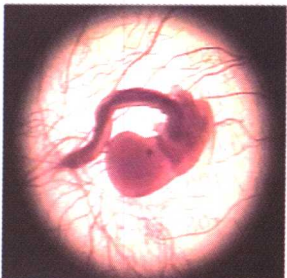
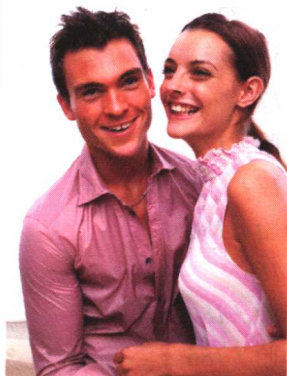
孕妇可以打哪些预防针? / 123

孕妇自觉头晕、

    眼花是怎么回事? / 124

15周胎儿发育 / 125

15周胎儿健康养胎 / 126



16周胎儿发育 / 128

16周胎儿健康养胎 / 129

17周胎儿健康养胎 / 132

准妈妈可游泳 / 134

注意孕期卫生

也是一种胎教的方式 / 135

定期产前检查有益胎教 / 137

阳光对胎教是否有益? / 139

18周胎儿发育 / 140

18周胎儿健康养胎 / 141

孕妇忌去拥挤的场所 / 143

孕妇忌活动太少 / 144

怎样注意劳逸结合? / 145

19周胎儿健康养胎 / 147

与胎儿一起旅游 / 150

新鲜空气对胎教有益 / 152

20周胎儿发育 / 153

20周胎儿健康养胎 / 154

21周胎儿发育 / 156

22周胎儿发育 / 157

22周胎儿健康养胎 / 158

23周胎儿发育 / 160

23周胎儿健康养胎 / 161

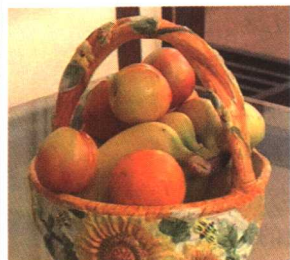
24周胎儿发育 / 163

24周胎儿健康养胎 / 164

25周胎儿发育 / 166

25周胎儿健康养胎 / 167

26周胎儿健康养胎 / 170

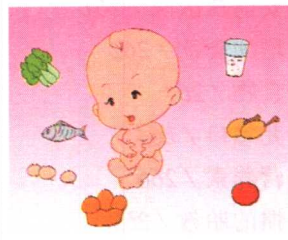


- 孕妇不宜打麻将 / 172
- 孕妇焦虑会带来什么后患? / 174
- 27周胎儿发育 / 176
- 27周胎儿健康养胎 / 177
- 29周胎儿发育 / 179
- 29周胎儿健康养胎 / 180
- 30周胎儿发育 / 183
- 30周胎儿健康养胎 / 184
- 31周胎儿健康养胎 / 186
- 32周胎儿发育 / 188
- 32周胎儿健康养胎 / 189
- 33周胎儿健康养胎 / 191
- 34周胎儿健康养胎 / 194
- 36周胎儿健康养胎 / 196
- 37周胎儿健康养胎 / 198
- 38周胎儿健康养胎 / 201
- 39周胎儿健康养胎 / 203
- 40周胎儿健康养胎 / 204

### 第三部分 胎教与饮食



- 合理、充分的  
营养在胎教中的作用 / 209
- 保证蛋白质的供给 / 212
- 适当增加热能的摄入 / 213
- 供给充足的维生素、无机盐 / 214
- 妊娠早期的饮食原则 / 215



孕妇为什么不要滥服鱼肝油? / 216

孕妇为什么要少吃山楂食品? / 217

孕妇为什么不要多吃水果? / 218

孕妇为什么要少吃油炸食品? / 219

孕妇多吃酸性

食物为什么不好? / 221

孕妇为什么不要多吃盐? / 222

孕妇不能饮用“可乐”型饮料 / 223

孕妇为什么不要多吃冷饮? / 224

孕妇为什么不要偏吃素食? / 225

水晶桃 / 226

鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 227

香菜萝卜 / 228

姜汁黄瓜的做法 / 229

豆芽拌蛋皮的做法 / 230

酸辣黄瓜的做法 / 231

肉丝海带的做法 / 232

粉丝菠菜的做法 / 233

腌花菜的做法 / 234

芹菜炒肉丝的做法 / 235

芙蓉雪藕的做法 / 236

西红柿的做法 / 237

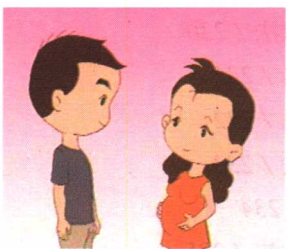
蒜苔炒心丝的做法 / 238

拔丝土豆的做法 / 239

雪里蕻炖豆腐的做法 / 240

叉烧包的做法 / 241

烫面蒸饺的做法 / 242



八宝饭的做法 / 243

妊娠晚期的膳食营养特点 / 244

妊娠晚期的饮食原则 / 246

妊娠晚期一日食谱举例 / 248

母体与营养 / 249

胎儿与营养 / 250

胎儿需要哪些营养素? / 251

胎儿所需要的

    营养是由哪里提供的? / 252

孕妇吃得越多越好吗? / 254

哪些食物能

    促进胎儿智力发育? / 256

微量元素对胎儿有什么影响? / 258

无法摄取水分便要前往医院 / 261

变换饮食习惯以增加食欲 / 262

妊娠中应避免的食物 / 263

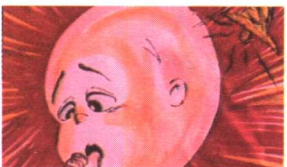
为胎儿吃, 为胎儿忌口 / 264

补充胎儿所需的营养素 / 266

培养宝宝饮食习惯的胎教 / 269

建立胎儿良好的饮食习惯 / 271

#### 第四部分 适时胎教法



给胎儿播放音乐有什么好处? / 275

什么时候开始音乐胎教好? / 277

该选什么样的

    音乐做胎教教材? / 278



适宜的音乐

胎教教材一般有哪些? / 279

不适宜的音乐

胎教教材有哪些? / 280

音乐胎教是否该考虑

针对母与子的两类教材? / 281

音乐胎教具体该怎么做? / 282

对胎儿进行

语言胎教有什么好处? / 284

语言胎教什么时候开始才好? / 285

语言胎教怎么进行? / 286

可用于进行

语言胎教的文学材料 / 289

胎儿对情感性的抚摸敏感 / 290

用好心情来抚摸胎儿 / 291

什么时候开始做抚摸胎教好? / 292

抚摸胎教该怎么进行? / 293

和宝宝享受肌肤之亲 / 295

肌肤之亲可使宝宝发育更好 / 296

运动胎教 / 297

对胎儿进行运动训练 / 298

游戏和抚摸刺激胎儿触觉 / 299

怎样和胎儿做游戏? / 301

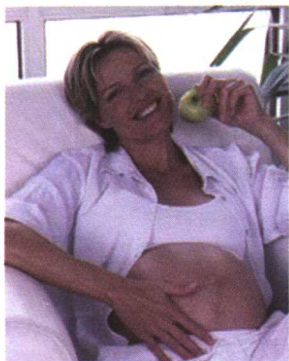
怎样给胎儿讲故事? / 302

什么是胎教

中的“音乐形象”? / 303

怎样给胎儿唱歌? / 304

怎样教胎儿识字? / 305





怎样把握胎儿的性格? / 307

为什么要对

胎儿进行习惯培养? / 308

怎样进行放松训练? / 309

怎样为胎儿创造

和谐乐观的家庭氛围? / 310

用音乐解除生活中的紧张 / 311

用音乐使骨头酥软的方法 / 312

8种超级学习能力的技巧 / 313

胎儿听力训练 / 315

## 第五部分 萌芽生命的胎教

胎儿是闭着眼睛

呆在孕妇子宫里的,

打扰他的安宁好吗? / 319

胎儿能了解母亲的心态 / 320

胎儿爱听妈妈的笑 / 322

对胎儿进行呼唤训练 / 323

胎儿的睡眠 / 324

母子怎样传递生理信息? / 325

胎儿很喜欢妈妈的声音 / 326

触动母性的胎儿心跳声 / 328

与胎儿玩耍 / 329

胎儿吸吮手指 / 331

胎儿也会发“脾气” / 332

准妈妈的环境胎教 / 334





准妈妈不宜做哪些工作? / 337

愉悦的性爱也是胎教 / 338

为了搞好胎教,

准妈妈要提高自身修养 / 340

孕妇“智慧养胎心灵操” / 343

孕妇品格与

胎儿的人格和形貌 / 344

孕妇日常生活中该

注重行为德性的地方 / 345

孕妇“品格养胎心灵操” / 346

生产时产妇要

保持乐观、放松心态 / 347

电视对胎教的影响 / 348

空调对胎教的影响 / 349

电脑对胎教的影响 / 350

与胎儿一起旅游 / 351

新鲜空气对胎教有益 / 353

色彩在胎教中的作用 / 354

孕妇唱歌有什么好处? / 355

对胎儿进行

光照胎教有什么好处 / 356

什么时候开始

光照胎教最适宜? / 357

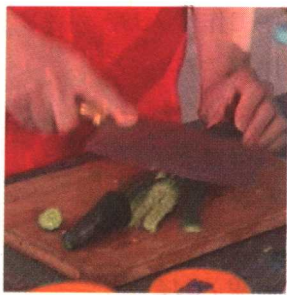
光照胎教具体该怎么做? / 358

夫妻共同做的胎教 / 359

对胎儿的直接效果

胎教是不是越多越好? / 361





进行直接效果的胎教

要掌握的要点是什么? / 362

什么是良性刺激,

什么是不良刺激? / 363

利用大自然的陶冶进行胎教 / 364

靠右脑作用的胎儿 / 366

母亲的呵斥声对胎儿有害 / 368

教胎儿学习 / 370

意识诱导法胎教 / 372

对胎儿进行听力训练 / 374

与胎儿做交流式胎教 / 376

母子信息上的双向沟通 / 377

腹式呼吸对胎儿有益 / 378

孕育漂亮宝宝的胎教方法 / 379

子宫规则收缩是

对胎儿皮肤的良好刺激 / 380

分娩前要坚持胎教 / 381

生产是胎教的总结 / 382

胎教是子女教养的基础 / 383